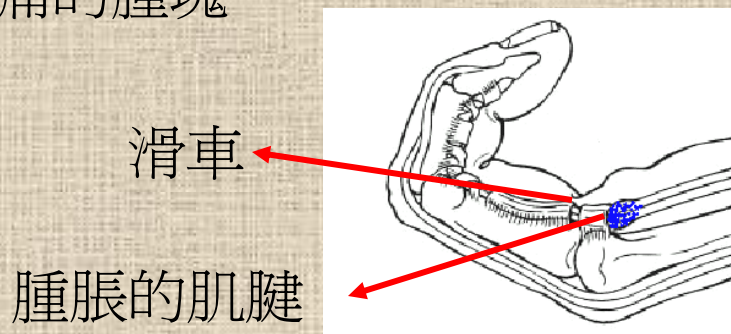


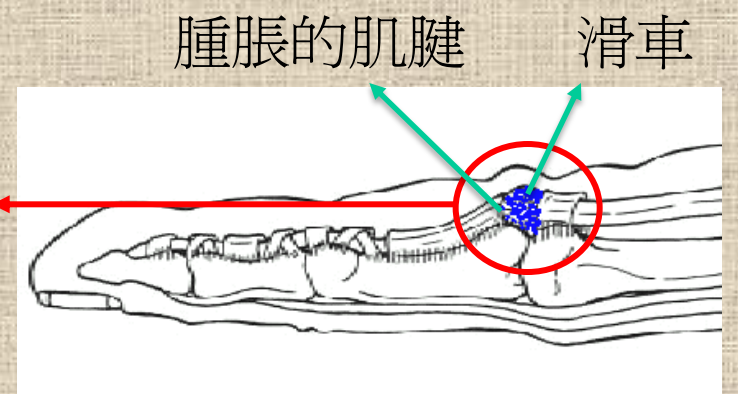
# 你有手指彎曲時會發出 **喀啦** 聲響的困擾嗎？

您的手指常常會卡在屈曲的位置無法自行伸直，當用手去扳動的時候它會像扣板機的情況突然彈起嗎？這是因為肌腱鞘的肥厚，導致肌腱於屈曲時不順暢引起類似卡住的情形，臨床上又稱為**板機指**。

手指會彎曲是因為有肌腱在拉動，而肌腱在滑動時滑車會將肌腱約束在一個定點，就像釣竿一般，肌腱就有如釣線，而滑車就有如釣竿上的扣環將肌腱固定在正常位置滑動，使手指得以彎曲。當手指使用過度造成肌腱腫脹、肌腱外面的**腱鞘發炎**，肌腱便會卡住有如釣線打結一般無法通過滑車而動彈不得，手掌遠端掌紋處也漸漸產生一粒會有壓痛的腫塊。



當腫脹的肌腱卡在滑車導致手指無法伸直，再通過時即發生“啪答”的聲響



**發生的原因**：急性受傷、因從事工作或運動反覆輕微之創傷、腫瘤、感染發炎、痛風、類風溼性關節炎或代謝性的障礙，有些是原因不明的。症狀依嚴重程度又可分為四級，從最輕微的手掌處疼痛或有關節彈響，必須用另一手把手指扳開，到最嚴重時可能造成指節間關節的屈曲攣縮，或是永久性的伸直僵直。

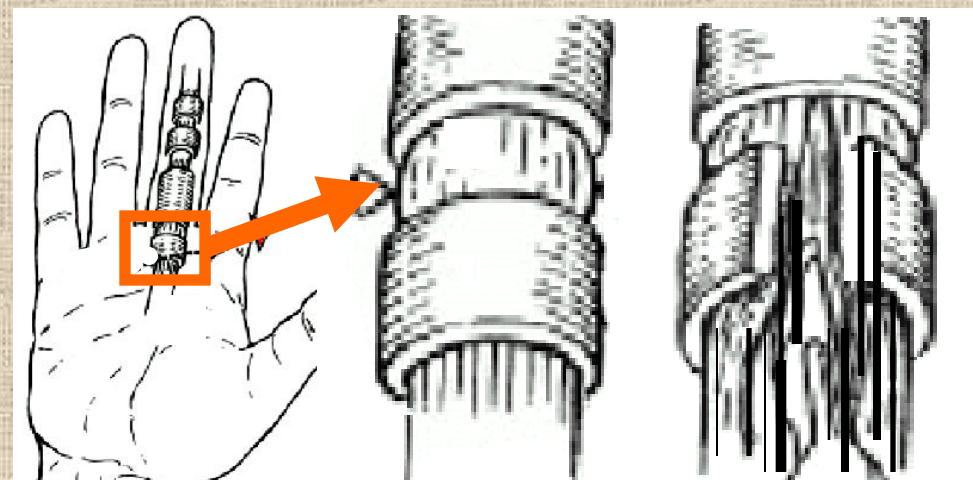
**好發的年齡層**有二個族群：1. 中年婦女（約30—35歲）其中大約三分之二的病人會合併其他之狹窄性肌腱滑膜炎，有時也會同時有兩、三指發生，百分之二十五會兩隻手同時發生也常常合併媽媽手或是腕隧道症一起出現。2. 新生兒，約有1/4是一出生就可發現到的，但若無適當的治療，可能會持續到二歲，另外新生兒型的板機指有一特徵，就是一直持續的彎曲，拇指一直緊握著無法伸直，而非僵硬嵌炭感，這種先天性板機指的成因目前不大清楚。

**好發部位**：拇指，其次依序是無名指、中指、小指跟食指。

**診斷**：主要要靠臨床的檢查與病史，並不須要X光的檢查或其他的檢驗。但須要與糖尿病、類風溼性關節炎、腱鞘囊腫、手部攣縮症等作區別。

**治療**：以口服**非類固醇的抗發炎藥物**來緩解發炎為主，並配合適當的休息，佩帶適當的**手部護具**，以保持患處指掌在正確的位置；或是注射少量的類固醇於肌腱鞘內，如果症狀持續則三、四週之後還可以打第二劑的類固醇。**類固醇注射治療**一般只用於急性期，反復的打針可能會引起肌腱的斷裂，也可能造成血糖的升高、指神經的受傷或是併發細菌感染。長期服用藥物也可能造成胃潰瘍或其他的副作用。一般而言打針超過兩次**還未痊癒**，則**最好接受手術治療**。手術很安全且有效，在**局部麻醉**下，手術時間約十分鐘，門診安排手術即可**不須住院**。手術後傷口的**疼痛輕微**傷口約1-2公分，只須休息幾天便可，且**不易再復發**。

**新生兒板機指的治療**：一歲前建議父母親每天為小嬰兒掰開拇指做運動，約有百分之三十的先天性板機指會自然好起來。太小的兒童，神經、血管等構造細小不易辨認，手術傷到組織的機會較高。因此，建議如須手術時，一歲之後**再接受手術**比較不會造成功能障礙或後遺症。



肌腱放大圖

被滑車約束的腫脹的肌腱 手術切開滑車 症狀即解除